

# الفصل الخامس

## الإستخلاصات والتوصيات

- الإستخلاصات

- التوصيات

## الإستخلاصات

فى ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم ، وفى حدود عينة البحث وأدوات جمع البيانات المستخدمة وإستناداً على النتائج التى تم التوصل إليها أمكن إستخلاص ما يلى :

- ١ - تدريبات الإسترخاء العضلى والعقلى ذو فاعلية فى تنمية القدرة على الإسترخاء مما يساهم فى خفض التوتر وتهيئة العقل للقيام بعملية التصور العقلى السليم .
- ٢ - برنامج التصور العقلى والتمرينات الهوائية المقترح له تأثير ايجابى على تأخير ظهور التعب مما يساهم فى تحسين مستوى اللياقة البدنية للسيدات .
- ٣ - برنامج التصور العقلى والتمرينات الهوائية المقترح يؤثر بصورة ايجابية على تحسين مستوى اللياقة البدنية للسيدات مما يساهم فى تطوير الصحة العامة .
- ٤ - برنامج التصور العقلى والتمرينات الهوائية المقترح يعمل على تقليل سمك ثنايا الجلد للسيدات مما يساهم فى تحسين شكل الجسم .
- ٥ - برنامج التصور العقلى والتمرينات الهوائية المقترح يؤثر ايجابياً على خفض البدانة مما يساهم فى إنقاص الوزن للسيدات .
- ٦ - إستخدام برنامج التصور العقلى قبل تطبيق البرنامج البدنى يساهم بصورة ايجابية على مستوى الأداء البدنى للسيدات .
- ٧ - برنامج التصور العقلى والتمرينات الهوائية المقترح يؤثر بصورة ايجابية وبنسبة أكبر من برنامج التمرينات الهوائية وقد إتضح ذلك من خلال (إرتفاع مستوى اللياقة البدنية - نقص سمك ثنايا الجلد - نقص بعض محيطات الجسم - إنقاص الوزن - تنمية مهارات الإسترخاء والتصور العقلى ) .

## التوصيات

فى حدود نتائج البحث وإنتظافاً من الأستخلاصات التى تم التوصل إليها توصى الباحثة بما يلى :

- ١ - إستخدام المهارات العقلية (الإسترخاء - التصور العقلى ) جنباً إلى جنب مع التمرينات الهوائية للسيدات حيث أوضحت نتائج البحث أهمية الدمج بينهما حتى يمكن تحقيق نتائج أفضل .

- ٢ - ضرورة العمل على تطبيق البرنامج المقترح للتصور العقلى والتمرينات الهوائية على السيدات فى المراحل السنوية المختلفة حيث أثبتت الدراسة الدور الإيجابى للبرنامج لتحسين مستوى اللياقة البدنية وشكل الجسم وإنقاص الوزن لدى السيدات .
- ٣ - التركيز على تعليم السيدات كيفية الاستفادة من إستخدام مهارة الإسترخاء العضلى والعقلى فى مواجهة أعراض القلق البدنى والعقلى حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج سواء أثناء التدريب البدنى بصفة خاصة أو أثناء الحياة بصفة عامة .
- ٤ - نشر الوعى لدى المدربات حول أهمية إستخدام التصور العقلى بجانب التمرينات الهوائية فى البرامج الخاصة بإنقاص الوزن بالأندية الصحية المختلفة .
- ٥ - التركيز على إعطاء التمرينات الهوائية الخاصة بالجسم كله من بداية البرنامج حتى تتم الاستفادة وتحقيق أفضل النتائج نتيجة إستخدام جميع عضلات الجسم طوال فترة البرنامج .
- ٦ - إهتمام وسائل الإعلام بوضع برامج خاصة للتصور العقلى بجانب التمرينات الهوائية بهدف تحسين مستوى اللياقة البدنية وتحسين شكل الجسم وإنقاص الوزن للسيدات .
- ٧ - إجراء المزيد من الدراسات والبحوث فى مجال التصور العقلى والتمرينات الهوائية للتعرف على فاعلية كل منهما وكيفية الدمج بينهما ونسب توزيع محتوى كل منهما للوصول إلى أفضل النتائج .

## المراجع

- أولاً : المراجع العربية  
ثانياً : المراجع الأجنبية  
ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية

أولاً : المراجع العربية :

- ١ - أمال فؤاد سعيد (١٩٩٦): تأثير برنامج هوانى مقترح لإنقاص الوزن على تركيز أنزيمات الترانس أميتر والأنزيم النازع للهيدروجين ودهنيات الدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ٢ - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح (١٩٨٥): بيولوجيا الرياضة ، ط٢، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٣ - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد (١٩٩٤) : الرياضة وإنقاص الوزن (الطريق إلى اللياقة ، والرشاقة)، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٤ - \_\_\_\_\_ ، \_\_\_\_\_ (٢٠٠٣): فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط٢، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٥ - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحى حسنين (١٩٩٧): فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس للتقويم ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٦ - أحمد مصطفى السويفى (١٩٨٣): أثر برنامج مقترح لتمارين الإسترخاء على بعض المتغيرات النفس / جسمية ومستوى الأداء ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، القاهرة .
- ٧ - أحمد نصر الدين سيد (٢٠٠٣): فسيولوجيا الرياضة (نظريات وتطبيقات ) ، دار الفكر العربى ، القاهرة.

٨ - أحمد يوسف محمد (٢٠٠٣) : تأثير برنامج للتصور العقلي على تحسين مستوى أداء التصويبة السلمية فى كرة السلة ، بحث منشور ، المجلة العلمية ، الرياضة علوم وفنون ، المجلد الثامن عشر ، العدد الثانى ، يناير ٢٠٠٣ .

٩ - أسامة كامل راتب (٢٠٠٠) : علم نفس الرياضة ( مفاهيم وتطبيقات ) ، ط ٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

١٠ - أمل نصر محمد (١٩٩٤) : أثر برنامج تمرينات مقترح على تحسين الكفاءة البدنية ونسبة الدهون لدى ربات البيوت ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة .

١١ - حسان المالح (٢٠٠٢) : الإسترخاء علاج نفسى ، دراسة منشورة ، مجلة الطب النفسى والحياة ، الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة .

١٢ - خضرة عيد محمد (١٩٩٩) : تأثير برنامج حركى مقترح لإنقااص الوزن على الكفاءة البدنية وبعض القياسات الجسمية ودهنيات الدم لدى السيدات قبل وبعد سن اليأس ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة .

١٣ - رشا محمد توفيق (٢٠٠١) : التصور العقلي وتأثيره على زمن الأداء للناشئين فى السباحة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة .

١٤ - رشا مصطفى محمد (٢٠٠٢): تأثير برنامج حركى مقترح على كفاءة الجهاز الدورى التنفسى والوزن للسيدات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة .

١٥ - ریحاب فتحى مهدى (٢٠٠٣) : المهارات العقلية وعلاقتها بالسّمات الإنفعالية ومستوى الأداء فى التمرينات الإيقاعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة .

١٦ - سامية أحمد الهجرسى ، بركسان عثمان حسين (٢٠٠٤): الجمباز الإيقاعى ، المفاهيم العلمية والفنية ، مكتبة ومطبعة الغد ، القاهرة .

١٧ - سلوى عز الدين فكرى (١٩٩١): تأثير برنامج لتمرينات الإسترخاء على تحسين كل من القدرة على الإسترخاء ودقة تصويب الرمية الجزائية من السقوط فى كرة اليد ، بحث منشور ، نظريات وتطبيقات ، العدد العاشر ، جامعة الاسكندرية .

١٨ - سهير محمد حافظ (٢٠٠٣) : فعالية الإسترخاء والتصور العقلى فى تصحيح الأخطاء لدى الناشئين رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة .

١٩ - عبد العاطى عبد الفتاح السيد ، خالد محمد زيادة (٢٠٠١): تأثير تنمية التصور العقلى على دقة أداء الإرسال الأمامى من أعلى مع الوثب للناشئين تحت (١٧) سنة فى الكرة الطائرة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الدولى، الرياضة والعولمة ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .

٢٠ - عزة على قاسم (٢٠٠٥) : التدريب الهوائى وتأثيره على هرمون الليبتين ونسبة الدهون والكتلة العضلية ومستوى الأداء للبدينات على متوازي الأنسات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة .

٢١ - عصام بدوى (١٩٩٨) : الرياضة دواء لكل داء ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

٢٢ - عطيات محمد خطاب (١٩٨٧) : التمرينات للبنات ، دار المعارف ، ط ٨ ، القاهرة .

٢٣ - علياء حلمى عبد الرحمن ، نشوى محمود حنفى (٢٠٠٣) : تأثير إستخدام برنامج تصور عقلى على تحسين الدوران والمستوى الرقى لسباحة الزحف على الظهر ، بحث منشور ، مجلة العلوم البدنية والرياضة ، العدد الثالث ، السنة الثانية ، المجلد الأول ، يوليو ٢٠٠٣ ، جامعة المنوفية .

٢٤ - عنايات على لبيب ، بركسان عثمان حسين (٢٠٠١) : التمرينات والجمباز الإيقاعى ، القاهرة .

٢٥ - كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسنين (١٩٩٧) : اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية - الإعداد البدنى - طرق القياس) ، ط ٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

٢٦ - كوثر محمود رواش (٢٠٠١) : التمرينات والقوام ، القاهرة .

٢٧ - لىلى عبدالعزيز زهران (١٩٨٢) : الأسس العلمية والعملية والتمرينات الفنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

- ٢٨ - لين غولدبرج ، ودايان إليوت (٢٠٠٢) : أثر التمارين الرياضية  
فى الشفاء ، تعريب محمد سمير العطائى ، مكتبة  
العبيكان ، الرياض ، المملكة العربية السعودية .
- ٢٩ - محمد العربى شمعون (١٩٩٥) : التدريب العقلى - الإسترخاء  
الطريق إلى البطولة ، الإتحاد العربى للطب  
الرياضى ، مجلة علوم الطب الرياضى ، العدد  
الثانى ، البحرين .
- ٣٠ - \_\_\_\_\_ (٢٠٠١) : التدريب العقلى فى المجال  
الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٣١ - محمد العربى شمعون ، عبد النبى الجمال (١٩٩٦) : التدريب  
العقلى فى التنس ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٣٢ - محمد العربى شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠٢) : التوجيه  
والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى ، القاهرة .
- ٣٣ - محمد حسن علاوى (١٩٩٨) : مدخل فى علم نفس الرياضى  
مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٣٤ - محمد صبحى حسنين (٢٠٠٠) : القياس والتقويم فى التربية  
البدنية والرياضة ، ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٣٥ - محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥) : سيكولوجية التربية البدنية  
والرياضة (النظرية والتطبيق والتجريب) ، دار الفكر  
العربى ، القاهرة.

٣٦ - مصطفى محمد العمرى (١٩٩٨) : تأثير برنامج تدريب عقلى لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة أداء الرمية الحرة للناشئين من الجنسين فى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة.

٣٧ - منال طلعت محمد (١٩٩٩) : تأثير كل من التمرينات الهوائية والنظام الغذائى على نسبة الدهن والكفاءة الفسيولوجية للسيدات من ٣٥-٤٥ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة.

٣٨ - مها محمد فكرى (٢٠٠٣) : تأثير برنامج هوائى لإنقاص الوزن على صورة الجسم وعلاقتها ببعض أبعاد وصف الذات البدنية للفتيات البدينات ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد السادس عشر ، الجزء الثانى ، مارس ٢٠٠٣.

٣٩ - نجلاء فتحى مهدى (١٩٩٧) : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على تطوير الإيقاع الحركى ومستوى الأداء فى التمرينات الفنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة.

٤٠ - نرمين رفيق محمد (٢٠٠٠) : تأثير التدريب العقلى على المستوى المهارى للضربة الساحقة فى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة.

٤١ - نعمات أحمد عبد الرحمن (٢٠٠٠) : الأنشطة الهوائية ، منشأة المعارف ، الأسكندرية.

٤٢ - هالة محمد مالك (١٩٩٩) : فاعلية تمارين الإسترخاء والتنفس على بعض المتغيرات الفسيولوجية لمرضى ضغط الدم المرتفع ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان، القاهرة.

٤٣ - هناء محمد فريد (٢٠٠٠) : تأثير برنامج رياضى مقترح على مستوى الكفاءة البدنية وإنقاص الوزن للسيدات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان، القاهرة.

#### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 44 - Bob Rotella et al (1998) : Case study in sport psychology publishers London .
- 45 - James , A . Peterson et al (1995): Strength training for women , Human Kinetics.
- 46 - John Curitis (1994): The foundation for mental training , national ,Gymnast, August, September.
- 47 - John Yandel (1999): Visual Tennis using mental Imagery to perfect your strocke Technique, Human Kinetics.
- 48 - Kelly D . Brownell et al (1992): Eating , Body weight and performance in Athletes Philadelphia - London.
- 49- Kenitzer, R.F. Briddell. W.B. (1991) : Effect of Mental Imagery Stratgies on Swimming Performance, Appliedresearch in Coaching and Athletice, Annual. 259 - 273. (23). Mar.

- 50 – Lamirand , M. & Rainey, D.(1994): Mental Imagery , Relaxation , and accuracy of Basket Ball Foul shooting , perceptual, and motor skills part2, Jun.
- 51 – Lan cockerill (2002): solution in sport psychology , Thomson , London.
- 52 – Marten K.A. & Hall, C. B (1994): The effect of mental imagery on intrinsic motivation in Wajack rejekiced , Journal of sport and exercise psycho Logy, Vol (16) Human Kintics Publisher, Inc.
- 53 – Melvin H . Williams (2001): Nutrition for fitness and sport , united states of America.
- 54 – \_\_\_\_\_(2002): Nutrilion for Health , fitness and sport , United states of America.
- 55 – Methoth , A . k & Fragle Jackson , J. (1997): Effects of sustaimed weight loss and exercise and aerobic Fitness in obese women , Journal of sports medicine and Physical fitness, Vol (37), des.
- 56 – Nash, J. B (1982): You must relax But how , Journal of health and Physical Education , Vol 16. No.

- 57 – Okazaki T , Humeno E , NanriH (1999): Effects of mild aerobic exercise and a mild hypocaloric on Plasma Leptin insedentary women, clin Exp Pharma Col Physical Department of Health Development , University of occupational and Environmental Health,KitaKyushu, Japan. P. 420.
- 58 – Qureshi – I A , and others (1997): The effect of aerobic exercise on physical fitness and Plasma Lipids in young Chinese and women, chung. Haa -I, Hsueh- Trochih- Taipei June 1997. P. 341- 352.
- 59 – Richard , H.Cox (2002): sport psychology, concepts and application 5th ed, Mc. Graw Hill, Boston.
- 60 – Rsiva – G (1998): Modification of Body -Image Induced by virtual Reality Per Ceptual and Motor skills , 1998.
- 61 – Smith , B ,- L . Handly - P . (1998): The Difference in Exercise Motivation and Body Image Satisfaction Among perceptual and Motor skills, Miss Oulam ount , 1998 .
- 62 – Vanic , g .(1993): The effect of Mental training on the Psychomotional states and level of fitness in women Participating in Shaping .

- 63 – Vealy , R .S & Green Leaf , C. A . (2001): Seeing Is Believing , understanding and using Imagery in sport in J . M . , Williams (Ed) Applied sport Psychology personal , Growth to peak performance . P.P. (247-272) , mountain View , L . A , Many field publishing company .
- 64 – Weier, -K-L (1996): The Relationship between Body Image and percent Baby fat Among , Microform publications , INST for sport and Human performance .
- 65 – Williams , L . D Marton , A . R (1986): Changes in selected cardio respiratory responses to exercise and in body composition following a (12 ) week aerobic dance programme , Journal of sports sciences , London , 1986 .

ثالثا : شبكة المعلومات الدولية :

- 66 – Becoming a women : changes to your shape ,  
[Http : // www . yahoo . com / body shaping / changing to your shape . p.1,2 .2004 .](http://www.yahoo.com/bodyshaping/changingtoyourshape)
- 67 – Coper / Dalas , [Http : // www . eamg – md . com / Arabic / health / sport . shtm . p . 1 – 4 .](http://www.eamg-md.com/Arabic/health/sport.shtm)  
2003 .
- 68 – Miller and colleagnes Washington on university Medical center , [Http : // www . The facts about fitness . com Articles Aerobic .](http://www.Thefactsaboutfitness.com/Articles/Aerobic) 1994 .
- 69 – Mohamed ibrahim , obesity and dite pills: [Http : // www . prn . usm . My Bullein](http://www.prn.usm.MyBullein) sur 2002 .